శరీరాన్ని లోపల శుభ్రపరచడం ఎలా?

చిన్న పుస్తకం - II

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

శరీరాన్ని లోపల శుభ్రపరచడం ఎలా?

మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో (2)

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

http://www.manthena.org

రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నాలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్పానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమ్మ వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశిల్పి. విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారథి ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆత్మీయులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన 'దశ' పుస్తకమాలను సహృదయంతో అంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. అసలు శుభ్రపరచవలసిందెక్కడ?

మన శరీరంలో నిరంతరం జరిగే జీవక్రియలో అనేక చెడు పదార్థాలు విడుదల అవుతూ వుంటాయి. విడుదలైన చెడు బయటకు పోవడానికి శరీరం ఏరోజుకారోజు ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ చెడు నిలువ వుండకుండా ఎప్పటికప్పుడు బయటకు పోతే శరీరానికి ఏ ఇబ్బందీ ఉండదు. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర్నుండి మనిషికి తినడమే తప్ప వదలడానికి సరిగా కుదరడం లేదు. శరీరం లోపల చెడు బాగా పేరుకొని పోవడం వలన దుర్వాసనలు బయటకు వస్తూ వుంటాయి. ఈ దుర్వాసనల నుండి రక్షించుకోవడం కోసం పేస్టులు, సబ్బులు, పౌడర్ లు, ఫినాయిల్స్ మొదలగు వాటిని ప్రత్యామ్నాయంగా వాడుతున్నాడే తప్ప, వాటిని వాడవలసిన అవసరం మనకెందుకు కలుగుతున్నదో ఆలోచించడం లేదు. **మనలోని చెడు బయటకు వచ్చినందుకు బాత్ రూమ్, లెట్రిన్ కంపుకొడుతుంటే వాటిని ఫినాయిల్ పోసి చీపురుతో కడుక్కుంటున్నారే కాని ఆ కంపు దాగియున్న మన లోపలి శరీరాన్ని మాత్రం ఏనాడూ కడగడం లేదు.** ఒకవేళ బాత్ రూమ్ ను కడిగే ఖాళీ లేకపోతే స్త్రీలు, పనిమనిషి నైనా పెట్టి కడిగిస్తారే తప్ప వదిలిపెట్టరు. ఆ ఇల్లు అంటే అంత శ్రద్ధ. కానీ ఈ జీవుడుండే దేహమనే ఇంటిని ఏనాడైనా అంత శ్రద్ధతో లోపల పరిశుభ్రం చేస్తున్నారా? ఈ ఆలోచన ఇంతవరకూ మీకు రాలేదా? ఇది ఎంత పొరపాటో చూడండి. ఇకనైనా మీ ఇంటిలాగా ఈ ఒంటిని కూడా కాస్త పట్టించుకోండి. ఆరోగ్యం ఎందుకు రాదో చూద్దాం. మీ శరీరాన్ని మీరు లోపల శుభ్రపరచదలుచుకున్నారు కాబట్టి దానిని దేనితో శుభ్రం చేయాలి? ఎప్పుడు శుభ్రం చేయాలి? సరిగా వదలని వారు ఏమి చేయాలి? ఇక ముందు చెత్త పేరుకోకూడదంటే ఏ రకంగా బ్రతకాలి? ఇవన్నీ మనం ఇపుడు తెలుసుకొని శరీరం లోపల శుభ్రం చేసుకోవడానికి ముహూర్తం పెట్టుకుందాం.

2. మన శరీరంలో పుట్టే కాలుష్యాలేమిటి?

మన శరీరం కొన్ని వేల కోట్ల జీవకణాల సముదాయము. కొన్ని కోట్ల జీవకణాలు కలిస్తే ఒక అవయవము అవుతుంది. కొన్ని అవయవాలు కలిస్తే ఈ శరీరం తయారవుతుంది. అలాంటి శరీరం జీవించాలంటే లోపల జీవకణాలలో జీవకార్యం నడవాలి. జీవకార్యానికి అతి ముఖ్యమైన అవసరాలు మూడు. అవి గాలి, నీరు, ఆహారము. ఈ మూడూ వాయు, ద్రవ, ఘన రూపాలలో మనకు అందుబాటుగా ఈ ప్రకృతిలో లభిస్తున్నాయి. మనలోని **జీవకణాలు మనం అందించిన గాలిని, నీటిని, ఆహారాన్ని అందుకుని, జీవకార్యాన్ని నిర్వహించి శక్తిని (వేడిని) ఉత్పత్తి చేస్తాయి.** అవి శక్తిని ఉత్పత్తి చేసినంత కాలం మనం జీవించి ఉంటాము. ఎక్కడన్నా ఒక పదార్థం దహనం చెందే శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తే, అక్కడే వ్యర్థపదార్థాలు కూడా విడుదల అవుతాయి. ఉదాహరణకు పొయ్యిలో పుల్ల నుండి వేడివచ్చినప్పుడు బొగ్గు, బూడిద, పొగ వచ్చినట్లుగా మనలో కూడా జీవకణాలలో వ్యర్థ పదార్థాలు పుడతాయి. అవి కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్ (వదిలే గాలి), చెమట, మూత్రం, మలం మొదలగునవి. ప్రతి రోజు ఆయుష్షు అయిపోయి కొన్ని కోట్ల జీవ కణాలు చనిపోతాయి. చనిపోయిన కణం, శవం లాంటిది. ఆ మృత కణాలు శరీరానికి ఒక విధమైన వ్యర్థ పదార్థం లేదా కాలుష్య పదార్థం. ఈ వ్యర్థ పదార్థాలన్నింటిని శరీరం ఏ రోజుకారోజు వదిలివేయడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. మనం మరి వాటిని వదలనిస్తున్నామా? లేదా ఉండనిస్తున్నామా? తెలుసుకుందామా!

3. కాలుష్యం శరీరంలో పేరుకోవడానికి కారణాలు

ప్రతి మనిషికి టీ టైము, టిఫిన్ టైము, భోజనము టైము, స్నాక్స్ టైము అని తినడానికి, త్రాగడానికి సమయం పెట్టుకోవడం ఉంది కానీ శరీర అవసరాలైన మల మూత్రాదులను వదలడానికి ఇది మోషన్ టైము, ఇది మూత్రం టైము అని మాత్రం ఎక్కడా లేదు. ఇదే కాలుష్యం పేరుకోవడానికి పెద్ద కారణం. మనిషి ప్రతి రోజూ తినడానికి గానీ, తాగడానికి గానీ 2 నుండి 3 గంటల సమయాన్ని వాడుకుంటాడు. అంత సమయంలో ఒక వంతు సమయాన్ని కాలుష్యాన్ని వదులు కోవడానికి రోజులో కేటాయించినా కాలుష్యం పేరుకోదు. మనిషికి తెలివితేటలు ఉన్నాయి కాబట్టే ఈ సమస్య. అదే జంతువుకి అయితే ఆపుకోవడం చేతకాక కాలుష్యం పేరుకోదు. ఎక్కువ మంచినీరు త్రాగితే మూత్రం ఎక్కువగా వచ్చి ఎక్కువ సార్లు బాత్ రూమ్ కి తిరగవలసి వస్తుందని, అసలు నీరు త్రాగడమే తగ్గించివేస్తున్నారు. దానితో మూత్రం ద్వారా బయటకు పోవలసిన చెడు బయటకు పోయేది తక్కువ, పేరుకు పోయేది ఎక్కువ అవుతుంది. రోజుకి 3, 4 సార్లు ఏదో ఒకటి తింటాము. దాని ద్వారా తయారైన మలాన్ని మాత్రం రోజుకొకసారి కూడా సాఫీగా వదలడం లేదు. ప్రతిరోజూ మలం ద్వారా 25 శాతం చచ్చిపోయిన సూక్ష్మజీవులు బయటకు పోవాలి. విరేచనానికి వెళ్ళే ఖాళీ లేక 2, 3 రోజుల కొకసారి దొడ్లోకి వెళ్ళడం వలన ఆ చెడు శరీరంలో పేరుకుపోతున్నది. ఎక్కడ చెమట పడితే పౌడర్ పోతుందనో, ఇస్త్రీ నలిగిపోతుందనో, చిరాకనో చెమటను కారనివ్వకుండా ఫ్యాన్లు, ఏసీలు, కూలర్లు వేస్తాము. వేరే రూపంలో చెమట పట్టే పని ఉండదు. దానితో చర్మ రంధ్రాలలో చెమట రూపంలో బయటకు పోవలసిన చెడు పేరుకుపోతున్నది. రెక్కలు కదిలే పని చేసే వారికి ఎక్కువ గాలి దీర్ఘంగా ఊపిరితిత్తులలోనికి వెళ్ళి, తిరుగు ప్రయాణంలో లోపల

నుండి కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్ ను ఎక్కువ మొత్తంలో మోసుకు వస్తుంది. ఈ రోజులలో అన్నీ వ్రేళ్ళు కదిలే పనులేనయ్యే, దాంతో చెడ్డ వాయువు శరీరంలో ఎక్కువగా పేరుకుపోతున్నది. ఈ విధముగా **నాలుగు విసర్జకావయవాల ద్వారా (మురుగు కాల్వ లాంటివి) పోవలసిన చెడు మన లోపల ఎంతో తయరవుతుంటే, దానిలో ఒక వంతు మాత్రం బయటకు వదులుతూ, మూడు వంతుల చెడుని శరీరంలోనే మిగిల్చి పేరబెట్టుకుంటున్నాము.** శరీరంలో చెడు పేరుకుంటే ఎంత నష్టమో మనకు తెలియడం లేదు. దానిని తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాము.

4. కాలుష్యం వల్ల శరీరానికి వచ్చే నష్టాలు

కంటిలో నలుసు, పంటిలో పీచు శరీరానికి ఇబ్బంది కలిగించకుండా ఉండడానికి, వాటిని పూర్తిగా బయటకు గెంటే వరకూ శరీరానికి మనశ్శాంతి ఉండదు. అలాంటి గుణం ఉన్న మన శరీరం, తనలో పేరుకు పోతున్న నాలుగురకాల కాలుష్య పదార్థాలను విసర్జకావయవాలనే మురుగు కాల్వల ద్వారా బయటకు గెంటడానికి సర్వవిధాలా ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. ఆ కాలుష్య పదార్థాలు గేటు వరకూ వస్తున్నాయి. మనం అవకాశం ఇవ్వక పోయే సరికి చేసేది లేక మరలా వెనక్కి పోతున్నాయి. ఇలా శరీరం ఎన్నో రోజులు ప్రయత్నించి, చివరకు విఫలమయ్యి ఈ చెత్తను గెంటడం ఇక నా వల్ల కాదు, దీన్ని ఎక్కడో ఒకచోట, అడ్డులేని చోట దాస్తే బాగుంటుందని నిర్ణయించుకుంటుంది. పొలంలో నీరు ఎక్కడ నిల్వ ఉంటుంది అని అడిగితే ఎక్కడ పల్లం ఉంటే అక్కడ అని అందరూ సమాధానం చెబుతారు. అలాగే మనలో కూడా **శరీరంలో ఎక్కడ బలహీనత (పల్లం) ఉంటే లేదా ఏ భాగంలో కదలికలు తక్కువగా ఉంటే, ఆ భాగంలో ఆ కాలుష్యం చేర్చబడుతుంది.** అందుచేతనే, ఇంట్లో అందరూ ఒకే రకంగా తిన్నా, అందరికీ ఒకే రకమైన రోగాలు రాకపోవడంలో ఉన్న అర్థం ఇదేనన్నమాట. కాలుష్య పదార్థాలు రోగ పదార్థాలుగా ఎలా మారుతాయో తెలుసుకుందాము.

మంచినీటిని పది రోజులు కదపకుండా అలా బిందెలో ఉంచితేనే అందులో ఎన్నో క్రిములు పుడుతున్నాయి. రాత్రి తినగా మిగిలిన అన్నాన్ని, కూరలను ఒక రోజు నిల్వ ఉంచితేనే కంటికి కనబడే క్రిములు అందులో పుడుతున్నాయి. నిల్వ ఉంచేసరికి మంచి నుండైనా చెడు పుట్టడం మనం చూస్తున్నాం. అలాంటిది, మన శరీరం అక్కర్లేదనుకొని బయటకు గెంటుకునే కాలుష్య పదార్థాలనే మనం

నిల్వ ఉంచితే, అవి ముందు ముందు రోగ పదార్థాలుగా రూపాంతరం చెందుతాయి. మంచినీరు గోతిలో నిల్వ ఉంటే ముందు బురద నీరుగా మారి, ఆ తరువాత బురద నీరు క్రిమి కీటకాదులను పుట్టించే నిలయం అవుతుంది. అలాగే, కాలుష్య పదార్థాలనుండి తయారైన రోగపదార్థాలు నిదానముగా రోగ క్రిములను పుట్టించడం మొదలుపెడతాయి.

ఆ రోగ క్రిములు ఏ అవయవాన్ని, ఏ భాగాన్ని చేరితే ఆ భాగం రోగగ్రస్తమవుతుంది. దానినే వైద్య పరిభాషలో ఇన్ ఫెక్షన్ అంటారు. ఆ రోగక్రిములు ఏ భాగాన్ని చేరి పాడుచేస్తుంటే, ఆ భాగానికి ఒక్కొక్క పేరు పెట్టారు. ఆ రోగ క్రిములు కీళ్ళ మధ్యలో పేరుకుంటే ఆర్థ్రయిటిస్ (కీళ్ళవాతము) అని, గాలి గొట్టాలలో పేరుకుంటే బ్రాంకైటిస్ అని, అదే ముక్కు చుట్టుప్రక్కల భాగంలో పేరుకుంటే సైనసైటిస్ (రొంప) అని ఇలా రకరకాలుగా పేర్లు మారుతున్నాయి. అది ఎలా అంటే, ఉదాహరణకు బంగారపు ముద్దను కరిగించి ఒక ఆకారంగా పోసి దానిని చేతికి పెడితే గాజు అని, మెడలో వేస్తే గొలుసని, నడుముకి పెడితే వడ్డాణమని అంటుంటాం. అన్నింటా ఉన్నది బంగారమే అయినా ఒక్కొక్క భాగాన్ని బట్టి ఆ బంగారానికి పేరు మారినట్లుగా మనలో కూడా జబ్బుల పేర్లు మారుతున్నాయి. ఆలోచిస్తే దానికి మూలకారణం రోగపదార్థం. దానికి ఆధారం వ్యర్థ పదార్థం (కాలుష్యం), చివరకు **మనం తిన్న ఆహారం, త్రాగిన నీరు, పీల్చిన గాలి, లోపలకు సరిగా వెళ్ళడమే గానీ బయటకు పూర్తిగా రావలసిన విధముగా రాకపోయే సరికి, అవే మన రోగాలకు పునాది రాళ్ళుగా మారుతున్నాయని ఎందరు తెలుసుకుంటున్నారు.** మన కళ్ళను మన చేతులతోనే పొడుచుకున్నట్లుగా, మనిషి ఈ శరీరాన్ని తనే చేతులారా రోగగ్రస్తం చేసుకుంటున్నాడు. తను చేసుకున్నది తనే అనుభవింపక తప్పదు కదా! అందుచేత తన తప్పును తనే సరిదిద్దుకోవాలి. తనే తన ఆరోగ్యానికి మంచి బాటను వేసుకోవాలి. తనలో కాలుష్యం పేరుకోవడానికి వైద్యులకుగాని, వైద్యవిధానాలకు గాని సంబంధం లేదు. తనలో కాలుష్యం పేరుకోవడానికి

వాతావరణ కాలుష్యం గాని, ఎరువులు, పురుగుమందులు కారణాలు కాదు. తనలో పేరుకునే కాలుష్యానికి తల్లిదండ్రుల పాత్ర గాని, వయసుతోగాని సంబంధం లేదు. నీలో చెడు పేరుకోవడానికి నీవే బాధ్యుడవు. ఈ వాస్తవాన్ని గురించి చెడుని వదిలిపెట్టడంలో శరీరానికి సహకరించండి.

5. కాలుష్యం ఎలా ప్రయాణిస్తుంది?

మన శరీరంలో జీవకణాలలో జీవ కార్యం నడిచేటప్పుడు కాలుష్య పదార్థాలు విడుదలవుతూ ఉంటాయి. ఈ కాలుష్య పదార్థాలన్నీ నీటిలో తేలిగ్గా కరిగి అక్కడ నుండి ఒక్కొక్క విసర్జకావయవానికి విసర్జనకు చేర్చబడతాయి. ఎవరైతే సరైన సమయంలో సరిపడినన్ని నీళ్ళు త్రాగుతారో, వారిలో మాత్రం ఏ రోజు కాలుష్యం ఆ రోజు నీటిలో కరిగి విసర్జనక్రియ సవ్యంగా జరుగుతుంది. నీరు త్రాగితే ఏమి వస్తుందిలే, నీటికి టేస్టు ఏముందిలే అని ఆలోచించేవారికి ఆ కాలుష్యం ఎందుకు పోతుంది. చివరకు కణాలలోనే ఎక్కువగా పేరుకుపోతుంది. ఇంటిని కడుక్కోవడానికి బోలెడు నీళ్ళు కావాలంటారు, స్నానం చెయ్యడానికి బక్కెటు నీళ్ళు కావాలనుకుంటున్నారు. కానీ శరీరాన్ని లోపల కడుక్కోవడానికి, కోటానుకోట్ల జీవ కణాలను స్నానం చేయించడానికి కొంచెం నీళ్ళతో సరిపెడుతున్నారు. **శరీరం బయటకొచ్చిన మలమూత్రాదులను కడుక్కోవడానికి ఎక్కువ నీరు ఖర్చు చేసి సంతృప్తి పడుతున్నారే గానీ, ఆ మల మూత్రాదులు పుట్టిన కణాలను అవి ప్రయాణించే మార్గాలను పరిశుభ్రం చేయడానికి నీరే కావాలని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు.** కొంతమంది విడిగా నీటిని త్రాగలేక కొబ్బరినీళ్ళనో, మజ్జిగనో, కూల్ డ్రింక్ నో, బార్లీ నీటినో నీళ్ళ బదులుగా త్రాగుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి పానీయాలు కూడా శరీరాన్ని లోపల శుభ్రం చేస్తాయి గదా అని భ్రమ పడుతూ ఉంటారు. అవి ఎలాంటివంటే, ఆ పానీయాలు పోసిన గ్లాసును కూడా చివరకు మంచినీళ్ళతోనే శుభ్రం చేయవలసివస్తున్నదంటే, అవి ఎంత వరకు మనలో కాలుష్యాన్ని శుభ్రం చేస్తాయో ఆలోచించండి! మన లోపల గానీ, బయట గానీ దేనినన్నా శుభ్రం చేయాలంటే నీటికి నీరే సాటి. నీరే మన జీవనాధారం. అలాంటి నీటిని రోజుకి ఎన్ని త్రాగితే మన కాలుష్యం పోతుందో, ఎప్పుడు త్రాగితే కాలుష్యం త్వరగా

కదులుతుందో, ఎప్పుడు త్రాగకూడదో, ఏ నీరు త్రాగాలో మొదలగు ముఖ్య విషయాలను ముందు తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాము.

6. శరీరంలో నీటి ప్రాముఖ్యత ఎంత?

మన శరీరం జీవించాలంటే జీవనాధారాలు మూడు. మొదటి అవసరం ప్రాణవాయువు. రెండవ అవసరం నీరు, మూడవ అవసరం ఆహారం. ప్రాణవాయువు అందకపోతే మనం కొన్ని క్షణాల్లో మరణిస్తాం కాబట్టే ఇది మొదటి అవసరం. నీరు అందకపోతే మనం కొన్ని రోజుల్లో గానీ మరణించం కాబట్టే నీరు రెండవ స్థానాన్ని శరీరంలో కలిగి యున్నది. ఆహారం అందకపోతే మనం కొన్ని నెలల్లో గానీ మరణించం కాబట్టి ఆహారానికి ఈ శరీరంలో ఆ రెండింటి కంటే తక్కువ అవసరం ఉందని తెలుస్తున్నది. ఈ నగ్న సత్యాన్ని గుర్తించి శరీర అవసరాలను తగిన విధంగా తీరిస్తే మనిషి ఆరోగ్యం ఎందుకు చెడిపోతుంది. ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటున్నదీ అంటే, మనం ఎక్కడో తెలియకుండా తప్పు చేస్తున్నాము. ఆ తప్పు మనిషికి మాత్రం చాల చిన్నదిగా కనిపిస్తున్నది. అందుకే పట్టించుకోవడం లేదు. అది శరీరానికి మాత్రం చాలా పెద్ద పొరపాటు. అదేమిటంటే మన శరీరానికి మొదటి అవసరం విషయంలో ఎవరూ తప్పు చేయడంలేదు. తప్పు చేస్తున్నదల్లా రెండు, మూడు అవసరాలలోనే. నీరు ఈ శరీరంలో 70 శాతం ఆక్రమించి యున్నది. మిగతా 30 శాతం పదార్థం. పదార్థం 30 శాతమంటే కండరాలు, నరాలు, ఎముకలు మొదలుగునవి.

ఈ ప్రకృతిలో మూడు వంతులు నీరు, ఒక వంతు భూమి ఉన్నట్లుగానే మనలో కూడా మూడు వంతుల నీరు, ఒక వంతు పదార్థం ఉన్నది. ఈ సత్యాన్ని బట్టి మనం ప్రతిరోజూ నీటికి మూడు వంతులు ఇచ్చి, ఆహారానికి ఒక వంతు మాత్రమే ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి. కాని మనం దాన్ని తారుమారు చేసాము. మీరు చేసామని ఎందుకొప్పుకొంటారు. మనం ప్రతిరోజూ చేసేదేమిటంటే, 70 శాతం ఆహారం తిని 30 శాతం నీరు త్రాగుతున్నాము. కాదంటారా? అలా అయితే, రోజులో మీ లోపలకు ఆహారం ఎక్కువ వెళ్తున్నదా?

లేదా నీరు ఎక్కువ మోతాదులో వెళ్తున్నదా పరిశీలన చేయండి. ఇప్పుడు అందరూ ఒప్పుకుంటారు. ఇలా కనీస అవసరాలను ఎందుకు తారుమారు చేస్తున్నామంటారు. నాకు తెలిసి ఒకటే కారణం. అది ఏమిటంటే తింటే రుచి వస్తుంది, త్రాగితే ఏమి వస్తుంది? ఒంటేలు తప్ప! అందుకని రెండవ అవసరమైన నీటిని మూడవ అవసరంగా మార్చి, ఆహారాన్ని రెండవ అవసరంగా మార్చి జీవన యానం సాగిస్తున్నాము. శరీర అవసరాలనే తారుమారు చేస్తే మనకు ఆరోగ్యం ఎలా వస్తుందో చెప్పండి? నీరు త్రాగితే ఆరోగ్యం అని మరచి తింటేనే ఆరోగ్యం అని ఎక్కువ తింటున్నాము. ఉదాహరణకు ప్రతి ఇంట్లో తల్లి గానీ, భార్యగానీ, నీటికంటే తిండికి ప్రాముఖ్యతనిస్తూ ఇలా అంటూ వుంటారు. ఏవండీ! ఇంకొంచెం పెట్టుకోండి, ఇంకొక ఇడ్లీ తినమ్మా బలం వస్తుంది. స్కూలు కెళ్ళే పిల్లవాడు ఆత్రంగా గ్లాసుతో నీళ్ళు త్రాగుతుంటే, ఇక త్రాగింది చాల్లే ఈ పాలు త్రాగు అని నోటిలోగాని గ్లాసుని లాగేసుకుంటారు. ఈ రోజు తిన్నది ఇంకా అరగదు. ఏవండీ! రేపు ఏమి కూరవండమంటారని భర్తని అడుగుతారు. ఈ విధంగా తిండికి ప్రాధాన్యతనిచ్చి రకరకాలు వండి పెడుతూ వుంటారు. నీటిని శరీరానికి రెండవ అవసరంగా గుర్తించి మనం జీవిస్తూ వుంటే మనందరినోట ఎలాంటి మాటలు రావాలో తెలుసా? ఏవండీ ఈ కాసిని నీళ్ళు త్రాగెయ్యండి. ఇంకొంచెం నీళ్ళు పొయ్యనా? ఈ రోజు ఎన్ని నీళ్ళు త్రాగారండీ! ఇలాంటి మాటలు మన ఇళ్ళల్లో వినపడాలి. మనం జీవించాలంటే ఆహారం కూడా చాలా ముఖ్యమే కానీ "నీరంత" ముఖ్యము కాదని గ్రహించి ప్రతిరోజు అలానే మనం గడపాలి.

7. ఎంత నీరు త్రాగాలి?

నీరు త్రాగే విషయంలో ఎవరికి తోచినన్ని ఎవరికి కుదిరినన్ని వారు త్రాగుచున్నారే తప్ప శరీర ధర్మాలను, నీటి అవసరాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని నీటిని త్రాగడం లేదు. ఈ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని మనం ఎన్ని త్రాగితే బాగుంటుందో ఆలోచిద్దాము. వైద్యులు చెప్పేది అయితే, ఎంత నీరు రోజుకి ఖర్చు అవుతున్నదో అంత త్రాగితే సరిపోతుందని.

ఊపిరితిత్తుల ద్వారా, చమట ద్వారా, మలమూత్రాల ద్వారా రోజుకి 2 1/2 లీటర్ల నీరు ఖర్చు అవుతుంది. అందుచేత 2 నుండి 2 1/2 లీటర్ల నీరు ప్రతిరోజు త్రాగితే సరిపోతుందని చెబుతారు. ఈ లెక్కల ప్రకారంగా అది కరక్టే. మనిషి కూడా లెక్క ప్రకారంగా, నియమంగా రోజు మొత్తంలో వండినవి తినకుండా, పండ్లు, గింజలు, పచ్చి కూరలను (ఏమీ కలుపుకోకుండా) తిని జీవిస్తే పైన చెప్పిన కొలత సరిపోతుంది కానీ మనం అలా కాకుండా **ప్రకృతి విరుద్ధంగా ఆహారాన్ని వార్చి, వేయించి, మాడ్చి వాటికి రకరకాల రుచులను కలుపుకుని తింటున్నాము. ఇలా మనం తింటున్న రుచులనే కాలుష్యాలను పూర్తిగా బయటకు గెంటడానికి, శరీరం కడుక్కోవడానికి 2-2 1/2 లీటర్ల నీరు సరిపోతుందా ఆలోచించండి.** తప్పు చేస్తున్నాము కాబట్టి తప్పును సవరించడానికి ఎక్కువ నీటి ఖర్చు ఉంటుంది. వంట పాత్రలు మాడితే, బాగా అంటుకుపోతే వాటిని వదిలించడానికి ఎక్కువ సబ్బు, ఎక్కువ నీరు మామూలు కంటే పెరగడం లేదా! అలానే మన శరీరానికి కూడా నీటి అవసరం పెరుగుతుంది. నాకు తెలిసి ఈ రోజులలో మనిషికి నీరు అసలు చాలదు. శరీరానికి మనం త్రాగిన నీరు చాలకపోతే వచ్చే లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో ఇప్పుడు తెల్సుకుందాము. దానిని బట్టి నీరు త్రాగే కొలతను నిర్ణయించవచ్చు.

శరీరంలో ఎప్పుడన్నా మీకు ఉడుగ్గా అనిపించినా లేదా వేడి చేసినట్లుగా అనిపించినా, నోరు, పెదాలు ఎండినట్లుగా ఉన్నా, మూత్రం చిక్కగా ఉన్నా, ఆ మూత్రం పచ్చగా మీ కంటికి కనిపించినా, మూత్రం పోసాక అంగం దగ్గర కొంచెం మంటగా అనిపించినా, మూత్రం పోసాక బాత్ రూమ్ వాసన వచ్చినా, ఎండలోకి వెళ్ళినప్పుడు చర్మం చుర్రుమన్నా, ఎండలో మాడు నొప్పిగానీ, పోటుగానీ వచ్చినా ఆ సమయంలో శరీరంలో నీరు అవసరాలకు సరిపడినంత లేదని శరీరం మీకు తెలియజేస్తున్నది. ఈ లక్షణాలన్నీ పోయేవరకూ మీరు నీరు త్రాగి చూడండి. ఎంత నీరు త్రాగితే సరిపోతుందో మీకే తెలుస్తుంది. మా లెక్క ప్రకారం అయితే రోజుకి 4 నుండి 5 లీటర్లు త్రాగితేగానీ ఈ లక్షణాలు పోవడం లేదు. ప్రకృతి ధర్మం, శరీర ధర్మం ప్రకారం ఆలోచిస్తే, ఆహారము, నీరు 1:3 అనే నిష్పత్తి ప్రకారం ఉండాలని తెలియజేస్తున్నది. ఆహారం కంటే నీరు ఎక్కువగా కావాలని శరీరం కోరుతున్నది. మనం ప్రతి రోజూ సుమారు 2 కేజీల ఆహారంపైనే తప్పని సరిగా తింటూ ఉంటాము. అలా చూసినా 5 లీటర్ల నీరు ప్రతిరోజూ త్రాగాలి. మనలో ఉన్న 70 శాతం నీరు పరిశుభ్రంగా ఉండాలంటే రోజుకి 7, 8 గ్లాసుల నీరు గానీ లేదా 2 లీటర్ల నీరు గానీ ఒక మూలకు రావు. చరక సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో కూడా సూర్యోదయానికి ముందే 2 1/2 లీటర్ల ('8' దోసిళ్ళు అని ఉంది) త్రాగమని సుమారు 3000 సంవత్సరాల క్రితమే చెప్పబడింది. రేపటి నుండి 5 లీటర్లు త్రాగి చూడండి. మీ శరీరం ఎలాంటి మంచి మార్పులను అందిస్తుందో మీకే తెలుస్తుంది. చిన్న పిల్లలకు (1-15 సంవత్సరాలోపు) 1 లీటరు నుండి 4 లీటర్ల వరకు వారి వయస్సును బట్టి త్రాగించండి. 16 సంవత్సరాల నుండి 60 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు వారు రోజూ 5 లీటర్లు త్రాగితే సరిపోతుంది. 60 సంవత్సరాలు పైబడిన వారు రోజుకి 4 లీటర్ల వరకూ త్రాగవచ్చు. మజ్జిగ, కొబ్బరినీళ్ళు, కూల్ డ్రింక్స్ మొదలగు వాటిలో ఉన్న నీటిని లెక్కవేయకండి. ఈ 5 లీటర్ల నీటిని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు త్రాగినా లేదా మొత్తం ఒకేసారి త్రాగితే తొందరగా పనై పోతుంది అని త్రాగినా లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువ ఉంటుంది. మన శరీరానికి నీరనేది పగటి పూట, పరగడుపున రెండు వేరు వేరు ప్రయోజనాల

కొరకు అవసరం. ఈ రెండు అవసరాలకు 5 లీటర్ల నీటిని విడగొట్టి త్రాగాలి. పరగడుపున 2 1/2 లీటర్లు, పగటిపూట 2 1/2 లీటర్లు త్రాగితే మంచిది. ఎండలో బాగా కష్టపడి పని చేసుకునేవారు, బాగా మలబద్ధకం ఉన్నవారు రోజుకి 6 లీటర్ల వరకు కూడా త్రాగవచ్చు. 6 లీటర్లు మించి త్రాగవద్దు. ముందుగా పరగడుపున త్రాగే నీటి గురించి తెల్సుకుందాము.

8. పరగడుపున శరీరాన్ని లోపల శుభ్రపరచడం ఎలా?

నిద్ర లేచిన దగర్నుండి టిఫిన్ తినే ముందు వరకు ఉన్న సమయాన్ని పరగడుపు సమయం అంటారు. ఈ సమయంలో 2 నుండి 3 లీటర్ల వరకు నీటిని త్రాగవచ్చు. ఎవరి స్థితిని బట్టి వారు ఇబ్బంది పడకుండా త్రాగండి. ఫ్రిజ్ లో పెట్టిన నీరు త్రాగవద్దు. రాగి పాత్ర ఉన్న వారు రాత్రి అందులో పోసి ఉంచి ఉదయాన్నే త్రాగడం శ్రేష్ఠం. కడుపులో మంటలు, ప్రేగుపూత లేదా అల్సర్, ఆస్తమా, దగ్గు లేదా కఫం, ముక్కురొంప, ఇస్నోఫిలియా మొదలగు ఇబ్బందులున్నవారు త్రాగబోయే 5 లీటర్ల నీటిని సమస్యలు తగ్గేవరకూ త్రాగబోయే ముందు గోరువెచ్చగా వేడిచేసికొని త్రాగడం మంచిది.

మొదటి దఫా నీరు: నిద్ర లేచిన వెంటనే అవసరమైతే మూత్రానికి వెళ్ళివచ్చి, నోరు వాసనగా ఉంటే పుక్కిలించి ఊసి నీటిని త్రాగడం ప్రారంభించండి. సీసాతో గానీ, చెంబుతో గానీ నిండుగా తీసుకుని ఎత్తిపట్టుకుని త్రాగడానికి ప్రయత్నించండి. ఒక్క బిగువున ఎంత వరకు ఇబ్బంది లేకుండా త్రాగగలిగితే అంత నీరు త్రాగండి. లీటరు కంటే తక్కువగా త్రాగిన వారు 4, 5 నిమిషాలు విశ్రాంతి ఇచ్చి మిగతా నీటిని త్రాగే ప్రయత్నం చేయవచ్చు. మరీ కష్టంగా ఉంటే మరలా 2, 3 నిమిషాలు ఆగి త్రాగవచ్చు. మొత్తం మీద ఒక్కసారిగా గానీ, 2, 3 సార్లుగా గానీ 5, 6 నిమిషాల వ్యత్యాసంలో లీటరు నుండి లీటరున్నర వరకు మీ ఓపికను బట్టి (లీటరుం పావు - మధ్యస్తంగా అందరికీ బాగుంటుంది) త్రాగండి. క్రొత్తలో కొన్ని రోజులు వికారంగా ఉండడం గానీ, త్రిప్పడం గానీ, వాంతులు కావడం గానీ జరుగవచ్చు. అయినా ఏమీ కాదు. అలాంటి వారు కొద్దిగా నీటిని తగ్గించి త్రాగడం మంచిది. ఇలా నీటిని త్రాగాక మీరు టీవీలు చూసినా, కబుర్లు చెప్పుకున్నా, పేపరు చదువుతున్నా, పనిలో పడినా మీకు విరేచనం సాఫీగా

కాదు. విరేచనం లేచిన వెంటనే జాడించి వెళ్ళాలంటే నేను చెప్పినట్లు చేస్తే తేలిగ్గా పని అవుతుంది. నీళ్లను త్రాగాక మీ మనసును, ఆలోచనలను పొట్ట, ప్రేగులపై (బొడ్డు క్రింది భాగం) పెట్టి 5,10 నిమిషాలు అటూ ఇటూ నడుస్తూ పరిశీలించండి. మీరు త్రాగిన ఎక్కువ నీటి బరువు మీ మలం ప్రేగుపై పడి మలాన్ని ముందుకు గెంటుతూ ఉంటుంది. వేరే ఆలోచనలు మీరు చేయకపోతే మలం ప్రేగుకు ఉండే నరాలు బాగా రిలాక్సు అయ్యి ఎక్కువ మలం జరిగి ముందుకు వస్తుంది. నీళ్ళు త్రాగాక ప్రేగులపై మనస్సు లగ్నం చేయడమనేది సుఖవిరేచనానికి అతి ముఖ్యమైన రహస్యం. విరేచనం బాగా కదలడం మీకు అనుభవం అవుతూ ఉంటుంది. బాగా అర్జెంట్ అయ్యేవరకు బయటే తిరగండి. ఇక ఆపుకోలేకుండా వచ్చేస్తున్నదీ అన్నప్పుడు దొడ్లోకి వెళితే, ఒకే ఇన్ స్టాల్ మెంట్ లో ముక్కకుండా తేలిగ్గా పడిపోతుంది. మీకు హమ్మయ్య! అనిపిస్తుంది. గాలిలో తేలిపోతున్నట్లుగా ఉంటుంది. ఇలా మెదటి విరేచనం అయితే మీరు నిన్న మధ్యాహ్నం తిన్న భోజనం తాలూకు మల పదార్థం పూర్తిగా బయటకు వచ్చేస్తుంది. మీరు త్రాగిన నీరు పొట్ట, ప్రేగుల నుండీ 15, 20 నిమిషాలలో రక్తంలోనికి వెళ్ళి, అక్కడ నుండీ కణాలలోనికి వెళ్ళి కాలుష్యాన్నంతా నానబెడుతుంది. నీళ్ళను త్రాగిన 20 నిమిషాల తరువాత ఏదన్నా పని చేసుకోవచ్చు. లేదా వ్యాయామాలు చేయడం ప్రారంభించవచ్చు. మొదటిసారి నీరు త్రాగి విరేచనం అయ్యాక ఎవరన్నా వ్యాయామం చేసినా లేదా రెక్కలు కదిలే పనులు చేసుకున్నా ప్రాణవాయువు లోపలకు బాగా వెళ్లి లోపల ఉన్న చెడు బాగా దహనం చెంది, అదంతా బాగా నీటిలో కరుగుతూ ఉంటుంది.

రెండవ దఫా నీరు: మొదటిసారి లీటరు మాత్రమే త్రాగిన వారు గంట విరామం తరువాత రెండవ దఫా నీరు త్రాగవచ్చు. మొదటిసారి లీటరుంపావు త్రాగినవారు గంటంపావు గ్యాప్, లీటరున్నర త్రాగినవారు గంటన్నర గ్యాప్ ఇవ్వడం మంచిది. ఇలా త్రాగితే శరీరానికి ఇబ్బంది ఉండదు. కొంతమంది టైమ్ లేక తొందరగా రెండవసారి నీరు త్రాగేసరికి ముఖం ఉబ్బడం, తల డిమ్ అవ్వడం, కళ్ళు

తిరగడం జరుగుతాయి. అలా ఎవరూ చేయకండి. నీటిని మరలా ముందులా బాటిల్లో గానీ చెంబులో గానీ తీసుకొని లీటరు నుండి లీటరుంపావు వరకు 5, 6 నిమిషాల గ్యాప్ లో త్రాగడానికి ప్రయత్నించండి. అలా త్రాగాక మనస్సును ప్రేగులపై పెట్టి అటూ, ఇటూ నడుస్తూ రెండవ విరేచనం అవ్వడానికి ప్రయత్నించండి. మొదటిసారే చాలా వెళ్ళి పోయింది, ఇంకా ఏముంటుంది అని అనిపించవచ్చు లేదా ఒక్కసారి వెళ్ళితే రోజుకి సరిపోదా అనుకోవచ్చు. ఇది పొరపాటు. మన విరేచనం ప్రేగు మీటరున్నర పొడవు ఉంటుంది. మనకు మొదటిసారి వచ్చిన విరేచనం అర మీటరు భాగం ప్రేగు లోనిదై ఉంటుంది. మిగతా ప్రేగులోని బోలెడు మలమంతా మొదటి విరేచనం అయిన అరగంటలోనే మలద్వారం వద్దకు జరిగి విసర్జనకు రెడీగా ఉంటుంది. మీరు నేను చెప్పినట్లు ప్రయత్నం చేయండి, అర్జెంట్ అనిపించే వరకూ బయటే తిరగండి, అప్పుడు వెళ్లండి. రెండవ విరేచనం ఇంకా సాఫీగా, కాస్త పలుచగా, మరికొందరికి నీళ్ళలా వచ్చేస్తుంది. నీళ్ళగా రెండవ విరేచనం అయినా కంగారు పడనవసరం లేదు. మనం త్రాగిన నీళ్ళే కొన్ని అలా వచ్చి ప్రేగుల్ని క్లీన్ చేస్తున్నాయి. రెండవ విరేచనంలో వచ్చే మల పదార్థము నిన్న సాయంకాలం తిన్న టిఫిన్ తాలూకు, రాత్రికి తిన్న భోజనం తాలూకు పదార్థమై ఉంటుంది. ఇలా రెండు విడతలా విరేచనం అయితే మీ ప్రేగు మొత్తం పూర్తిగా పరిశుభ్రం అయినట్లుగా భావించండి. **రోజూ అందరికీ చేతుల్ని శుభ్రంగా కడుక్కోవడం తెలుసుగానీ ప్రేగుల్ని శుభ్రంగా కడుక్కోవడం చేత కావడం లేదు.** కనీసం ఇప్పటికైనా తెలిసినందుకు మనం చాలా అదృష్టవంతులం. కొంతమందికి రెండవసారి విరేచనం అవ్వదు. కంగారు వద్దు. నిదానంగా దార్లో పడుతుంది. మీరు త్రాగిన రెండవ దఫా నీరు 15, 20 నిమిషాల్లో మీ రక్తంలోనికెళ్ళి ఇంతకుముందు నానిన కాలుష్యాన్ని, రక్తంలోని దోషాలను పట్టుకుని అటు చెమట గుండా, ఇటు మూత్రం గుండా బయటకు లాక్కొచ్చేస్తుంది. ఇలా రెండు దఫాలుగా మీరు త్రాగిన నీరు మీలోని 5 లీటర్ల రక్తాన్ని, 70 శాతం నీటిని కోటానుకోట్ల జీవకణాలను స్నానం చేయిస్తుంది. ఇన్నాళ్ళూ మనకు పైకి స్నానం

చెయ్యడమే తెలిసింది గానీ లోపలకు స్నానం చెయ్యడం ఇప్పుడు తెల్సుకున్నారు. మన శరీరం తనలో ఉన్న కాలుష్యాన్ని తెల్లవారు ఝాము సమయం నుండి టిఫిన్ తినే ముందు వరకూ బయటకు గెంటుకునే ప్రయత్నంలో ఉంటుంది. కాబట్టి మనం పరగడుపున నీటిని త్రాగి శరీరానికి భారాన్ని తగ్గించిన వారమయ్యాము. ఇలా ప్రతిరోజూ మనం శరీరానికి అవసరమయిన నీటినిచ్చి ఆరోగ్యాన్ని పుచ్చుకుందాము. మొదటి, రెండవ దఫాలలో నీటిని బాగా తక్కువ త్రాగిన వారు మూడవ దఫాగా ఇంకొంచెం త్రాగవచ్చు. అలవాటులో నీటిని రెండు దఫాలుగా ముగించి వేయడం మంచిది. ప్రయాణాల్లో, లేదా ఎప్పుడన్నా కుదరనప్పుడు కాస్త సడలించుకోండి. ఇప్పటివరకూ మన శరీరాన్ని లోపల జలాభిషేకం చేయడం తెల్సుకున్నాము.

9. పగటి పూట నీరు ఎలా త్రాగాలి?

మనం ఉదయం పూట త్రాగిన నీరు 10, 11 గంటల వరకు శరీర అవసరాలను తీర్చడానికి సరిపోయింది. ఆ సమయం నుండి శరీరానికి నీటి అవసరం మరలా ఉంటుంది. పగటి పూట అంటే, ఉదయం టిఫిన్ తిన్న తరువాత నుండి సాయంకాలం వెలుతురున్న వరకు త్రాగే నీటి విషయం. ఈ సమయంలో త్రాగిన నీరు శరీరాన్ని శుభ్రపరచడానికి పనికి రాదు కానీ, శరీరాన్ని ఎండ నుండి కాపాడుకోవడానికి, పని చేసినపుడు కండరాలలో పుట్టే వేడిని చల్లార్చడానికి, జీర్ణాది రసాల ఉత్పత్తికి సహకరిస్తుంది. పగటి పూట మనం 2 1/2 లీటర్లు నీరు త్రాగితే మంచిది. ఈ నీటిని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తినేటప్పుడు కాకుండా ఒక పద్ధతి ప్రకారం త్రాగితే సవ్యంగా ఉపయోగపడుతాయి. అలా అయితే శరీరం రక్షించబడుతుంది.

మూడవ దఫా నీరు: రెండవ దఫా నీటిని త్రాగిన తరువాత 25, 30 నిమిషాలు గ్యాప్ ఇచ్చి, మీరు ఏదన్నా టిఫిన్ తినవచ్చు లేదా త్రాగవచ్చు. టిఫిన్ తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగవద్దు. టిఫిన్ తిన్న రెండు గంటల తరువాత ఈ మూడవ దఫా నీటిని ఒకేసారి మాత్రం త్రాగకూడదు. అలా త్రాగితే బరువుగా, ఆయాసంగా ఉంటుంది. ఈ నీటిని 2, 3 అంచెలుగా త్రాగితే మంచిది. అంటే, అప్పుడొక గ్లాసు, అప్పుడొక గ్లాసు చొప్పున త్రాగాలి. మధ్యాహ్నం భోజనానికి అరగంట ముందువరకు త్రాగి ఆపి వేయాలి. ఇక భోజన సమయంలో త్రాగరాదు. మాత్రలు మింగడానికి గాని, గొంతు బాగా పట్టినప్పుడు గాని ఒక గుక్కెడు త్రాగవచ్చు.

నాల్గవ దఫా నీరు: మధ్యాహ్నం భోజనం అయిన రెండు గంటల తరువాత నుండి 2, 3 అంచెలుగా లీటరు నుండి లీటరుంపావు వరకు త్రాగవచ్చు. ఇలా త్రాగితే జీర్ణమైన ఆహారాన్ని ప్రేగులు పీల్చుకోవడానికి సహకరిస్తుంది. 55, 60

సంవత్సరాలు పైబడిన వారు సాయంకాలం 4, 5 గంటలు దాటిన తరువాత ఇక నీటిని త్రాగకుండా ఉంటే రాత్రికి మూత్రం సమస్య ఉండదు.

ఐదవ దఫా నీరు: ఇది అందరికీ అవసరం లేదు. ఎవరైతే నాల్గవ దఫాలో నీరు తక్కువ త్రాగారో వారికి, బాగా ఎండలో చెమటలు పట్టే పనిచేసినవారికి, యుక్త వయస్సులో ఉన్న వారికి, ఉదయం రెండవ విరేచనం సాఫీగా అవ్వని వారికి, మూడవ విరేచనం ప్రయత్నిద్దామనే వారికి మంచిది. పైన చెప్పిన వారు మాత్రం ముప్పావు లీటరు నుండి లీటరు నీటి వరకు సాయంకాలం 6 గంటల సమయంలో త్రాగి విరేచనం అవ్వాలని ప్రయత్నిస్తే సరిపోతుంది. రాత్రిపూట నీటిని త్రాగనవసరం లేదు. ఎవరికన్నా రాత్రి 9, 10 గంటలకు దాహం అనిపిస్తే అరగ్లాసు లేదా గ్లాసు త్రాగి పడుకోవచ్చు.

10. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగితే నష్టమేమిటి?

కొంతమంది నీరు త్రాగి వెంటనే తినడం మొదలు పెడతారు. మరికొందరు తినేటప్పుడు త్రాగితే, ఇంకొందరు తిన్నాక త్రాగుతారు. ఇలా నీటిని త్రాగడం జీర్ణక్రియకు ఇబ్బందిని కలిగించడమే. మనం తిన్న ఆహారాన్ని అరిగించడానికి పొట్టలో హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ ఊరుతుంది. ఆ యాసిడ్ మన ఆహారంతో డైరెక్టుగా కలిస్తే ఆహరం త్వరగా పిండిపిండిగా విడగొట్టబడుతుంది. ఇలా జరగకుండా, **మనము తినేటప్పుడు త్రాగిన నీరు పొట్టలోనికి వెళ్ళి, లోపల ఊరిన హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లాన్ని పలచగా (యాసిడ్ కి నీరు కలిపితే గాఢత లేదా పవర్ తగ్గిపోతుంది) చేసేస్తుంది. దానితో జీర్ణక్రియకు మామూలు కంటే రెట్టింపు సమయం పడుతుంది.** తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం వల్ల వచ్చే నష్టాలు చూస్తే, భుక్తాయాసము రావడము, కడుపులో మంటలు రావడము, అజీర్ణం కలగడం, ఆహారం ఎక్కువ సేపు నిలువ ఉండి పులవడం, గ్యాసు తయారవడం, త్రేన్పులు ఎక్కువగా రావడం, పొట్ట సాగిపోవడం మొదలగునవి అన్నీ వస్తూ ఉంటాయి. తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగడం అసహజం. పండ్లు, పచ్చి కూరలు తిన్నప్పుడు మీరు బాగా నమిలి తింటున్నారు కాబట్టి గొంతు పట్టడం గానీ, ఎక్కిళ్ళు గానీ రావు. ఆహారాన్ని మెత్తగా పిండి, పిండిగా నమిలి, మెల్లగా తింటూ ఉంటే తినేటప్పుడు నీరు అవసరం రాదు. క్రొత్తలో వారం, పది రోజులు కొంచెం ఇబ్బందిగా ఉన్నా మెల్లగా అలవాటు అయి మీకు తిన్నాక ఎంతో హాయి అనిపిస్తుంది. బద్ధలు, నీళ్ళు, కలిపి పోసి రోటిలో రుబ్బితే పిండి నలగదు కాబట్టే ముందు బద్ధలను రుబ్బి అ తరువాత నీరు కలుపుకోవడం మన అలవాటు. అలాగే ఇక నుండి మీ పొట్టలో కూడా అలాగే రుబ్బుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

11. ప్రేగులను ఎవరెవరు క్లీన్ చేసుకోవాలి?

ప్రేగులను క్లీన్ చేయడానికి కొందరు మాత్రలు వాడితే, కొందరు ఆముదం, ఇంకొందరు ఉప్పు నీళ్ళు త్రాగడం ఇలా రకరకాలుగా ప్రయత్నిస్తారు. ఆ మార్గాలన్నీ ప్రేగులను కొంత శుభ్రం చేసినప్పటికీ శరీరానికి 1, 2 రోజులలోనే కొంత నీరసాన్ని కూడా కల్గిస్తుంటాయి. ఆ మార్గాలు ప్రేగులలో ఉన్న మలాన్ని పూర్తిగా శుభ్రం చేయలేవు. మనిషి ఏదో ఒక సమయంలో తను వాడుకునే అన్ని వస్తువులను, వాహనాలను పూర్తిగా శుభ్రం చేస్తూ ఉంటాడు. చివరకు 10, 12 సంవత్సరాల కొకసారైనా సెప్టిక్ ట్యాంక్ కూడా పూర్తిగా శుభ్రపడుతున్నది. దానికున్న అదృష్టం కూడా మన ప్రేగులకు ఈ రోజుకీ లేదు. దానినిండా తట్టెడు పేరుకున్నా మనకు పట్టడం లేదు. మలం ప్రేగు ఆరోగ్యాన్ని బట్టి మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. దానిని బట్టే మనలో రోగనిరోధకశక్తి ఉంటుంది. ప్రేగులను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం కొరకు ముందు వాటిలో ఉన్న చెత్తను పూర్తిగా క్లీన్ చేసి ఆ తరువాత రోజూ సాఫీగా 2, 3 సార్లు విరేచనం అయితే ఇక ఎప్పటికీ వాటి ఆరోగ్యం చెడిపోదు. ఏ లక్షణాలు ఉన్నవారు క్లీన్ చేసుకోవాలో ఆలోచిద్దాము. నీళ్ళు త్రాగి మనస్సు పెట్టి ప్రయతించినా విరేచనం సాఫీగా కానివారు, ఒకవేళ అయినా ఎక్కువ పడుతున్న వారు, ఎక్కువ కాలం నుండి బాగా మలబద్ధకం ఉన్నవారు, విరేచనం బాగా పెంటికలుగా వచ్చేవారు, ప్రేగులలో బంక బాగా ఉన్నవారు, ఎమీబియాసిస్, నులి పురుగులు, నలుగు పాములున్నవారు, గ్యాస్ ట్రబుల్ బాగా ఎక్కువగా ఉన్నవారు, ఆకలి అసలు వేయని వారు, కడుపునొప్పి తరచుగా వచ్చేవారు, మలం బాగా దుర్వాసన ఉన్నవారు ముందుగా ప్రేగులను క్లీన్ చేసుకుంటూ, దానికి తోడుగా ఆహార నియమాలను, నీటి నియమాలను పాటించడం మంచిది.

12. ప్రేగులను క్లీన్ చేయడం ఎలా?

ప్రేగుల పరిశుభ్రతను బట్టే శరీరం లోపల పరిశుభ్రత ఉంటుంది. ప్రేగులను క్లీన్ చేయడానికి "ఎనిమా" అనేది అన్నింటికంటే తేలికైనది, ఖర్చులేనిది, సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ రానిది, పూర్తిగా శుభ్రపరిచేది. ఆ ఎనిమా అంటే 'ఛీ' అని అనకండి. తట్టెడు మలం లోపల ఉంచుకున్నందుకు మనిషి సిగ్గుపడటం లేదు గానీ దాన్ని కడుక్కునే ఎనిమా అంటే సిగ్గుపడటం ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదూ! మీ ఇంట్లో ఉండి మీకు మీరుగా, మీ ప్రేగుల్ని ఎవరికీ కనబడకుండా ఎంత చక్కగా ఎనిమాతో శుభ్రం చేసుకోవచ్చో తెలుసా! ఇంకెందుకాలస్యం? వెంటనే ఎనిమా డబ్బాకొనెయ్యండి. ప్రతి ఇంట్లో ఒక ఎనిమా డబ్బా ఉంటే ఒక డాక్టర్ ఉన్నట్లేనని మరువకండి. ఎనిమా ఎలా చేసుకోవాలో తెల్సుకుందాం. పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ఎనిమా చేసుకోవాలి. ఒకవేళ నీరు త్రాగినా, అరగంట గడిచాకా నైనా చేసుకోవచ్చు. ఎనిమా డబ్బాలో గోరువెచ్చటి నీటిని నిండా పొయ్యండి. ఆ నీటిలో మందులుగానీ, సబ్బులుగానీ కలపకూడదు. మలద్వారంలో పెట్టుకునే గొట్టానికి కొంచెం కొబ్బరినూనె రాయండి. మీరు బాత్ రూమ్ లో ఒక ప్రక్కకు తిరిగి నేలపై పడుకుని మలద్వారంలో ఎనిమా గొట్టాన్ని 1, 2 అంగుళాలు లోపలకు పెట్టుకోండి. తరువాత నీరు పోసి ఉంచిన ఎనిమా డబ్బాను ఒక మీటరు ఎత్తులో తగిలించడంగాని చేతితో బాగా పైకి పట్టుకోవడం గాని చెయ్యండి. డబ్బా ఎత్తుమీద ఉండడం వల్ల అందులోని నీరు మీ మలాశయం లోనికి వెళుతుంది. డబ్బాలో నీరు అయిపోయాక గొట్టాన్ని తీసి దొడ్లోకి వెళ్లవచ్చు. దొడ్లో 10, 15 నిమిషాలు టైం పడుతుంది. మధ్య మధ్యలో నిలబడి బొడ్డు క్రింద, పైన చేతులతో నొక్కి మరలా కూర్చుంటే ఎక్కిన నీళ్ళు, కదిలిన మలం బాగా బయటకు వస్తాయి. ఎనిమా 2, 3 రోజులలో అలవాటు అయ్యాక రెండు డబ్బాల నీరు కూడా ఎక్కించుకోవచ్చు. ఈ విధముగా గోరువెచ్చని నీటితో ఎనిమాని రోజుకి ఒకసారి ఉదయం పూట చేసుకోవాలి. ఇలా 3, 4 రోజులు చేసాక వేప ఆకు నీటి

ఎనిమా చేసుకోవడం మంచిది. దోసెడు వేపాకును 2 లీటర్ల నీటిలో వేసి పొయ్యి మీద పెట్టి మరిగించి, ఆ నీటిని గోరువెచ్చగా చల్లార్చి, వడకట్టి, ఆ ఆకుపచ్చ నీటిని ఎనిమా డబ్బాలో పోసి ఎనిమా చేసుకుంటే ప్రేగులలో ఉన్న పురుగులు, క్రిములు, పాములు లాంటివి పూర్తిగా బయటకు వచ్చేస్తాయి. ఈ వేపనీటి ఎనిమా 3, 4 రోజులు వరుసగా చేసుకోవచ్చు. ఆ తరువాత 2, 3 రోజులు గోరువెచ్చని నీటి ఎనిమా చేసుకొని, ఇక శుభ్రం అయితే ఆపవచ్చు. ఎనిమా చేసుకోవలసిన వారు వారం, పది రోజులు లేదా ఇరవై రోజులైనా అవసరాన్ని బట్టి రోజూ చేసుకోవడం మంచిది. ఎన్ని రోజులు చేసినా నష్టముండదు. అలవాటుగా మారదు. 2 సంవత్సరాల వయస్సు పిల్లల నుండి ముసలి వారి వరకు ఎవరైనా ఎనిమా చేసుకోవచ్చు. ఇంత లాభాన్ని కలిగించే ఎనిమా డబ్బాని మాత్రం కొని ఇంట్లో పెట్టుకోవడం మానకండి. నేను మీ అందరికో ఇంకో సలహా ఇవ్వదలిచాను. అది నా కోరిక అనుకోండి. మరి నా కోరిక కాదనకుండా తీరుస్తారా? **మీరు మీ అమ్మాయికి పెళ్ళి చేసి కాపురానికి, పంపేటప్పుడు మీ అమ్మాయి కాపురానికి కావలసిన బియ్యపుడబ్బా, స్టౌవ్, బిందెలు, డబ్బాలు, గిన్నెలు మొదలగునవీ అన్నీ ఎంతో అవసరమనుకుని, మీ కనీస బాధ్యత అనుకుని ఎలా పెట్టి పంపిస్తున్నారో, అలాగే దానితో పాటు ఖర్చులో ఖర్చు ఇంకో వంద రూపాయలు మీవి కాదనుకుని ఒక ఎనిమా డబ్బా కొని ఆ బియ్యపు డబ్బాలో పెట్టి పంపించండి.** మీ అమ్మాయి అవసరానికి కడుక్కోవడానికి ఉంటుంది. పైగా మీ అల్లుడుగారికి ఇంకో డబ్బా కొనాల్సిన ఖర్చు మీకెందుకులెండి. ఆ డబ్బాతోనే సర్దుకు పొమ్మని నా మాటగా చెప్పండి.

13. ప్రేగులను క్లీన్ గా ఉంచే ఆహారం

ఏ ఆహారంలో పీచు పదార్థముంటుందో అది ప్రేగులను ప్రతి రోజూ క్లీన్ చేస్తుంది. విరేచనము సాఫీగా అయ్యేటట్లు చేస్తుంది. మీరు కమలా తొనని నమిలాక రసాన్ని మ్రింగి, ఆ తరువాత నోటిలోకి వచ్చిన పిప్పిని ఉమ్మి వేస్తారు. ఆ ఊసేదే పీచుపదార్థం. **ఇప్పుడు ఆ రసంతో పాటు పిప్పిని కూడా మ్రింగితే, ఆ రసం రక్తంలోనికి వెళ్ళి లాభాన్ని కలిగించినట్లే ఆ పిప్పి మీ పొట్ట, చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగుల మొత్తాన్ని, కంచాన్ని పీచు శుభ్రం చేసినట్లుగా చేసుకుంటూ ప్రేగుల్లోని చనిపోయిన కణాలను, ఇతర అనవసర పదార్థాలను లాక్కొని విరేచనం గుండా బయటకు వస్తుంది.** ఈ పీచు పదార్థం లేకపోతే మీ ప్రేగులు క్లీన్ కావు, పైగా మీకు విరేచనం సరిగా బయటకు రాదు. ఈ పీచు పదార్థం అనేది ప్రకృతి సిద్ధమైన అన్ని ఆహార పదార్థాలలోను ఉంటుంది. ఉదాహరణకు అన్ని కారగాయల్లోను ఉంటుంది. లేత కూరగాయలను తొక్కలు తీయకుండా వండుకుంటే మంచిది. తొక్క భాగంలో ఎక్కువ పీచు ఉంటుంది. కూరగాయలకు గుండు కొట్టి మరీ వండుకుంటే రేప్రొద్దున గడ్డకట్టి మరీ గాని మలం రాదు. అన్ని రకాల పండ్లలో పీచు ఉంటుంది. ఆకుకూరల్లో కూడా బాగా పీచుపదార్థాలుంటాయి. కొబ్బరిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి కూరలలో పొయ్యి మీద నుంచి దింపుకొనే ముందు కొబ్బరి కోరు చల్లుకుని తినడం మంచిది. **పీచుని మ్రింగమన్నామని ములక్కాడలు చీకాక ఆ పీచుని, తేగల్ని నమిలాక ఆ పిప్పిని కూడా పరమానందయ్య శిష్యులలాగా మ్రింగకండి. అలాంటి పీచు మనకి అక్కర్లేదు.**

ప్రేగులను పట్టుకునే ఆహారాలు: ఏ ఆహారంలో పీచు ఉండదో ఆ ఆహారం ప్రేగుల్లో సరిగా జరుగదు. ప్రేగుల గోడలను ఆరోగ్యంగా ఉంచదు. చనిపోయిన సూక్ష్మజీవులను శుభ్రం చేయదు. ఇలాంటి ఆహారం ముఖ్యంగా తెల్లటి బియ్యం.

ఇందులో పీచు సున్నా. మనం ఇలాంటి బియ్యాన్ని తిని ప్రేగుల ఆరోగ్యం పాడుచేస్తున్నాము. పీచు పదార్థం పూర్తిగా లేని ఇతర ఆహారాలు - మైదాపిండి, బొంబాయి రవ్వ, ఉప్పుడు రవ్వ, షాపులో కొన్న గోధుమపిండి, పంచదార, స్వీట్స్, బ్రెడ్స్, కేక్స్, నూడిల్స్, కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్క్రీమ్స్, పాలు, గ్రుడ్లు, అన్ని రకాల మాంసాహారం (చివరకు చేపలు కూడా), చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు మొదలగునవి. వీటిని ఎక్కువగా తినేవారికి ప్రేగులలో దోషాలు పేరుకుపోతాయి. మలబద్ధకం ఇక పోదు. పిల్లల్ని కూడా ఇలాంటి ఆహారాలకి దూరంగా ఉంచాలి.

మలబద్ధకం పోవాలంటే ఆహారం: ఎవరైతే ప్రేగులను క్లీన్ చేసుకోవడానికి ఎనిమా చేసుకుంటున్నారో వారు ఆ ఎనిమా చేసుకున్నన్ని రోజులపాటు ఉదయం టిఫిన్ క్రింద ఉడికిన టిఫిన్ లు గాని, మొలకెత్తిన విత్తనాలు కాని తినకూడదు. వీరు ఉదయం టిఫిన్ క్రింద పండ్లనే తినాలి. బొప్పాయి, సపోటా, దానిమ్మ, ఖర్జూరం (10-15 వరకు తినవచ్చు) మరి ఏ ఇతర పండ్లయినా (అరటి పండ్లు తప్ప) తినవచ్చు. ఒకవేళ దీనికి తోడు సుగరువ్యాధి ఉన్నవారైతే జామ, దానిమ్మ, బత్తాయి, పుల్లటి రేగుపండ్లు మొదలగునవి వాడుకోవచ్చు. 10, 15 రోజులు ప్రేగులు క్లీన్ అయ్యాక ఈ పండ్లను తినడం మాని మొలకెత్తిన విత్తనాల వంటి వాటిని తినడం మొదలు పెట్టవచ్చు. మలబద్ధకం, గ్యాస్ ట్రబుల్, ఆకలి మందం మొదలగు ఇబ్బందులున్నవారు పైన చెప్పినట్లుగా అలవాట్లు మార్చుకుంటే మంచిది. మధ్యాహ్నం భోజనంలో ఆడించిన గోధుమపిండితో పుల్కాలు (నూనె లేకుండా రొట్టెలు) 3, 4 కాల్చుకుని, అందులోనికి ఏ కూరనైనా సరే ఎక్కువగా పెట్టుకుని (సుమారు అరకేజి లేదా అంత కంటే ఎక్కువ) తినండి. కూరలను చప్పగా వండుకుంటే ఎక్కువగా తినగలుగుతారు. రొట్టెలతో కూరను తిన్న తరువాత ముడి బియ్యం అన్నంగాని గోధుమ రవ్వ అన్నం గాని పెట్టుకుని అందులో పెరుగు, లేదా కొంచెం మజ్జిగ వేసికొని తినవచ్చు. సాయంకాలం భోజనంలో గోధుమ రొట్టెలు వద్దనుకుంటే జొన్న లేదా రాగిపిండితో చేసిన రొట్టెలను కాల్చుకుని మరలా ఎక్కువ కూరతో తినండి. ఇక పెరుగన్నం

మానివెయ్యటం మంచిది. మలబద్ధకం దార్లో పడ్డాక రొట్టెలు వద్దనుకున్నవారు ముడిబియ్యం అన్నాన్ని లేదా గోధుమ అన్నాన్ని గాని తినవచ్చు.

14. శరీరం లోపల పరిశుభ్రమైతే ఎలా ఉంటుంది?

జంతువులు పైకి అపరిశుభ్రంగా ఉన్నప్పటికీ వాటి లోపలి శరీరం మాత్రం చాలా పరిశుభ్రంగా ఉంటుంది. చివరకు మాంసాహారాన్ని తిని జీవించే జీవుల శరీరము అంతే. అదే మనిషి శరీరమైతే పైకి చాలా శుభ్రముగా, మంచి వాసనతో ఉన్నప్పటికీ లోపలి శరీరం మాత్రం, భూమి మీద ఏ జంతువు శరీరంలో లేనంత అపరిశుభ్రత ఉంటుంది. ఎవరి లోపల ఉన్నది ఎంత పరిశుభ్రమో లేదా ఎంత అపరిశుభ్రమో అన్నది తేల్చుకోవడం ఎలా అనుకుంటున్నారా? దీని కోసం పైసా ఖర్చు అక్కర్లేదు. డాక్టర్ ఫీజు అంతకంటే లేదు. రక్త పరీక్షలతో, ఎక్సరేలతో అసలు పనే లేదు. ఇక అసలు విషయానికొస్తే, మొదటిది, మీ నోరు నిద్ర లేచిన వెంటనే దుర్వాసన రాకుండా లాలాజలం తియ్యగా ఉంటే, మీలో ఉన్న 70 శాతం నీరు పరిశుభ్రంగా ఉన్నట్లు తెలుసుకోవచ్చు. రెండవది, మీ నాలుక మీద పాచి మందంగా లేకుండా, నాలుక చేదు లేకుండా పరిశుభ్రంగా ఉంటే మీ జీర్ణాశయం పరిశుభ్రంగా ఉన్నట్లు అంచనా వేయవచ్చు. మూడవది, స్నానం చెయ్యకపోయినా సబ్బు పెట్టకపోయినా మీ చెమట కంపు కొట్టకూడదు. అలా ఉంటే మీ చర్మం పూర్తిగా పరిశుభ్రంగా ఉన్నట్లు. నాలుగవది, మీరు ఎప్పుడు మూత్రం పోసినా, బాత్ రూంలో నీరు పొయ్యక పోయినా మీ బాత్ రూం కంపు కొట్టకూడదు. మీ మూత్రం ఎప్పుడూ పలుచగా, తెల్లగా వస్తూ ఉంటే, మీ లోపల ఉన్న 5 లీటర్ల రక్తం యొక్క పరిశుభ్రతను గమనించవచ్చు. ఇక ఐదవది చూస్తే, మీ విరేచనం ఎప్పుడు వచ్చినా ప్లేటుకు అంటకుండా మరకలు పడకుండా, వాసన లేకుండా, క్షణాల్లో బయటకు వచ్చేస్తుంటే, దాన్ని బట్టి మీ లోపల ఉండే కోటాను కోట్ల జీవకణాల పరిశుభ్రతను, ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయవచ్చు. ఇప్పటి వరకూ చెప్పిన ఐదు విషయాలలో వాసన లేకుండా గనుక ఉంటే, మీ శరీరం

లోపల పరిశుభ్రంగా, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో మీ అవయవాలన్నీ జీవిస్తున్నాయనే తెలుసుకోండి. లేదా వాసనలు ఎంత గాఢంగా వస్తూ ఉంటే మీ లోపల అంత మురుగు గుంట వాతావరణం ఉన్నట్లుగా గ్రహించండి. **అన్నం ఉడికినదీ లేనిదీ పాత్రలో ఒక్క మెతుకును పట్టుకుంటే మొత్తం పాత్రలోని అన్ని బియ్యపు గింజల చరిత్ర అర్థమైనట్లుగానే వాసనల ద్వారానే కణాల, అవయవాల ఆరోగ్య జీవనాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు.** జంతువులు ఏ రోజూ నాలుక గీయవు, పేస్టు పెట్టి పళ్ళు తోముకోవు, పుక్కిలించవు, సబ్బులు, పౌడర్ లు వాడవు. మల మూత్రాలు వెళ్ళినా అక్కడా కడుక్కోవు. అయినా వాటి లోపల నుండి పైన చెప్పిన వాసనలు మాత్రం రావు. అందుకే వాటికి ఆరోగ్యం వరిస్తున్నది. వాటికి జీవితంలో అవయవాలు చెడిపోతాయని గాని, వయసుతో పాటు జబ్బులు వస్తాయని గాని, వారసత్వం గురించి గాని వాతావరణ కాలుష్యం గురించిగాని భయం లేదు. వాటి లోపల నున్న పరిశుభ్రత ఆ జీవులకు ఆ అభయాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. అదే మనమైతే లేచిన దగ్గర్నుండి పడుకునే వరకూ అన్ని చోట్ల ఎన్నోసార్లు కడుగుతూనే ఉంటాము. అయినా వాసనలు తట్టుకోలేక పౌడర్ లు, అత్తర్లు, ఫినాయిల్స్ వాడుకుంటూ మనల్ని మనమే మోసగించుకుంటున్నాము. ఇలా ఎంతకాలం పాటు? ఇప్పటికి ఎన్నాళ్ళ నుండి ఇలా జరుగుతున్నది? ఇక జీవితాంతం ఇంతేనా? ఆలోచించండి.

కామక్రోధాదులు ఉంటే మోక్షానికి అనర్హులు అన్నట్లుగానే కంపుకొట్టే వారి శరీరానికి ఆరోగ్యానికి అర్హత లభించదు. మనలో పేరుకున్న కంపుకు మనమే బాధ్యులం కాబట్టి దాన్ని వదిలించుకుని శుభ్రం చేసుకునే బాధ్యత కూడా మనదే కావాలి. మన అలవాట్లు మంచిగా ఉంటే చాలు, అదే శుభ్రం అయిపోతుంది. మురుగువాడల్నే నందనవనంగా మార్చే మనిషికి బారెడు శరీరాన్ని మంచిగా మలుచుకోవడానికి మనసుంటే చాలు. ఎన్నాళ్ళు సాధన చేసినా మనిషికి అలా వాసనలేని శరీరం తయారవుతుందా అనే సందేహం మీకు ఉంటుంది. నేను సుమారుగా 10 సంవత్సరాల నుండి శరీరాన్ని ప్రతిరోజు లోపల

శుభ్రపరుచుకుంటూ ఎక్కువగా ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారాన్ని తింటూ ఉన్నందుకు ఈ 5 రకాల వాసనలు మొదలు పెట్టిన 5, 6 మాసాలలోనే పోయినవి. నేను ఇన్నాళ్ళ నుండి నాలుక గీయడం లేదు. సబ్బు వాడటం లేదు, పేస్టులు, పౌడర్ లు వాడటం లేదు. బాత్ రూంలో ఫినాయిల్ వాడటం లాదు. అయినా 24 గంటలూ శరీరం లోపల, బయట పరిశుభ్రంగా ఉంటున్నది. ఆరోగ్యానికి, వాసనలకు ఇంత దగ్గర సంబంధం ఉందని అనుభవిస్తే కాని తెలియదు. **మీరు కూడా ఇలాంటి పరిశుభ్రత మీ శరీరంలో వచ్చేటట్లు చేయడానికి రోజుకు 4, 5 లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగడం, 2, 3 సార్లు సాఫీగా విరేచనానికి వెళ్ళడం, ఎంతో కొంత వ్యాయామం చేయడం, రోజుకి 50-60 శాతం ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం (వండని) తినడం, మాంసాహారాన్ని మానడం మొదలగునవి చెయ్యండి.** త్వరలో మీరు అలాంటి పరిశుభ్రతను అనుభవించగలరని ఆశిస్తున్నాను.

15. ఇది మన అలవాటుగా కావాలి

ఇప్పటి వరకూ మనందరం నీటి గురించి, విరేచనం గురించి, లోపల పరిశుభ్రతను గురించి కొంత తెలుసుకున్నాము. ఇంకా ఎవరికైనా వీటిపై రకరకాల సందేహాలున్నా, మరిన్ని వివరాలు, ఆరోగ్య రహస్యాలు తెలుసుకోవాలన్నా నేను వ్రాసిన నీరు-మీరు మరియు సుఖవిరేచనంతో సుఖమయ జీవనం పుస్తకాలను చదివితే అందులో మరింత వివరంగా ప్రతి విషయాన్ని వ్రాయడం జరిగింది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీళ్ళు త్రాగి, విరేచనానికి వెళ్ళే సాంప్రదాయం మనది. మళ్ళీ ఆ సాంప్రదాయాన్ని సమాజమంతా తెలుసుకొనేటట్లు మనమందరం ప్రయత్నించాలి. ముందు మీ కుటుంబ సభ్యులకు తెలియజేయండి. రేపట్నుండి మీవారు ప్రొద్దుటే లేచి ఏమేవ్! కాఫీ రెడీనా! అంటే ఇక మీరు కాఫీ కప్పులు ఇవ్వడం మాని నీళ్ళ చెంబులు రెడీ చేసి మీ చేతులతోనే ఇవ్వండి. ప్రొద్దుటే మీ పిల్లలు మమ్మీ టిఫిన్ అయ్యిందా? అని అడిగితే మీరు మాత్రం బాబూ! మోషన్ అయ్యిందా? అని వెంటనే అడగండి. అది అయ్యిందంటేనే టిఫిన్ పెట్టండి. ఇలా కుటుంబమంతా ఒక్కొక్క మంచి అలవాటును నేర్చుకుంటూ, చెడ్డ అలవాట్లను వదిలేసుకుంటూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించడానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి. మన ఆరోగ్యం మనచేతుల్లోనే ఉందని నిరూపిద్దాం. ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మిద్దాం.